

Epke in Amerika



Zo'n stage geeft enorme stimulans

Epke Zonderland verbleef enkele weken in Amerika om met topturner Jonathan Horton te trainen. Hij berichtte voor deze krant over zijn ervaringen. Vandaag het zesde en laatste deel.

Na drie weken is er helaas een einde gekomen aan de trainingsstage in Houston. Ik heb een leuke tijd gehad. Jonathan en zijn familie zijn erg gastvrij voor me geweest en op turngebied was het een waardevolle periode. Door de begeleiding van Tom Meadows, Jonathans trainer, heb ik in bepaalde turnelementen beter inzicht gekregen. Ik heb aan mijn basistechniek op vloer en sprong gewerkt, op voltige heb ik een waardevolle tips gekregen en op brug heb ik kunnen werken aan een techniek die me volgend jaar hopelijk een hogere uitgangswaarde gaat opleveren. Uit een aantal aanwijzingen heb ik al voordeel kunnen halen. Het grootste deel heeft meer tijd nodig, daar ga ik in Heerenveen aan werken.

Mijn verwachting was dat ik vooral op mijn mindere toestellen dingen zou kunnen leren. Het verbaast me niet

dat ik qua techniek op de rekstok niet echt iets nieuws heb geleerd. Blijkbaar is het niveau van mijn trainer Gerard Speerstra en mij dusdanig hoog dat voor ons duidelijk is waar de foutjes zitten en hoe we dat kunnen verbeteren.

Jonathan heeft weer laten zien wat hard werken is. Hij is ontzettend gemotiveerd en blijft hard doortrainen ondanks dat hij vermoeid is. Uiteraard heb ik de laatste twee jaar ook keihard gewerkt op brug en rek, maar op twee toestellen trainen is toch wat anders dan op alle zes. Het is goed om te realiseren wat nodig is om op de meerkamp bij de toppers te horen.

De laatste week begon ik echt in vorm te komen. Het is een positieve ervaring geweest; ik zal mijn ogen openhouden voor nieuwe mogelijkheden om bij topturners een trainingsstage te doen. Al zou ik er qua techniek niks van leren, zo'n stage geeft een enorme stimulans.

Ik denk aan de Duitser Fabian Hambüchen. Hij is een van de besten ter wereld en van hem kan ik ongetwijfeld nieuwe dingen leren. Tijdens het WK gaf hij al aan dat ik van harte welkom was, dus wat mij betreft komt er een vervolg."